



Eiwitlijst

	Gram eiwit per 100 gram		Gram eiwit per 100 gram		Gram eiwit per 100 gram
Groente		Tuinkers	2,0	Chiazaad	19,8
Aardpeer	2,5	Ui, wit en rood	1,2	Hazelnoten	14,2
Alfalfa	4,1	Veldsla	2,0	Hennepzaad	33,2
Andijvie	1,5	Venkel	2,0	Kastanje	4,0
Artisjok	2,4	Wakame	14,4	Lijnzaad	20,0
Asperges	1,9	Witlof	1,2	Macadamianoten	9,0
Augurk	1,1	Wortels	1,0	Paranoten	14,0
Aubergine	1,2	Zeekraal	3,1	Pecannoten	8,5
Bleekselderij	0,7	Zilveruitjes	0,0	Pijnboompitten	27,0
Bloemkool	2,0	Zoete aardappel	1,3	Pistachenoten	19,5
Broccoli	3,3	Zuurkool	2,0	Pompoenpitten	24,5
Bosui	1,2	Fruit		Sesamzaad	20,9
Cantharel	2,1	Aalbes	1,1	Walnoten	14,4
Champignons	2,7	Aardbei	0,8	Zonnebloempitten	27,0
Chlorella	16,0	Abrikoos	1,4	Vlees en vis	
Courgette	1,8	Acai bes	0,2	Eend	18,1
Dulce	17,2	Ananas	0,5	Ei	12,5
Eikenbladsla	2,0	Appel	0,4	Garnalen	18,5
Ijsbergsla	1,2	Avocado	2,6	Gamba's	20,5
Knolselderij	2,0	Banaan	1,2	Haas	21,8
Kombu	7,2	Baobab	3,6	Haring	18,0
Komkommer	0,6	Blauwe bes	0,6	Heilbot	20,5
Koolrabi	2,0	Bloedsinaasappel	3,6	Hert	20,5
Krulsla	2,0	Bosbes	0,6	Kabeljauw	16,4
Lamsoor	2,9	Bramen	1,2	Kalkoen	21,8
Maitake	9,2	Citroen	0,5	Kip	20,5
Maca	10,0	Cranberry	0,5	Koolvis	17,2
Oesterzwammen	3,5	Dadel	2,2	Krab	17,0
Paprika	1,0	Druiven	0,9	Kreeft	16,0
Pastinaak	1,5	Frambozen	1,2	Mosselen	9,8
Peterseliewortel	2,0	Goji bes	12,0	Makreel	18,0
Pompoen	1,1	Granaatappel	1,0	Oesters	10,0
Portobello	2,2	Kersen	0,5	Paling	14,5
Postelein	1,2	Kiwi	1,0	Sardientjes	19,4
Prei	1,8	Limoen	0,5	Schelvis	19,0
Rabarber	0,5	Lychee	0,9	Sint Jacobsschelp	15,5
Radijs	1,0	Mandarijn	0,7	Sprot	20,0



	Gram eiwit per 100 gram		Gram eiwit per 100 gram		Gram eiwit per 100 gram
Raddichio	1,3	Mango	1,1	Struisvogel	21,5
Rammenas	2,0	Meloen	0,9	Tong	15,0
Raapstelen	1,5	Moerbei	1,4	Tonijn	21,5
Rode bieten	2,0	Nectarine	1,0	Zalm	20,2
Rode kool	1,5	Olijven	1,4	Vetten	
Roodlof	1,3	Papaja	0,6	Kokos, melk/olie	1,5 en 0,8
Rucola	1,3	Passievrucht	2,3	Olijfolie	0,0
Savooie kool	2,5	Perzik	0,8	Roomboter	0,9
Schorseneren	3,3	Physalis bes	6,8	Ghee	<0,5
Shiitake	13,0	Pruimen	0,6	Lijnzaadolie	0,0
Sjalot	1,8	Vijgen	1,4	Hennepzaadolie	0,0
Snijbiet	1,8	Zwarte bessen	1,2	Walnootolie	0,0
Spinazie	2,5	Noten en zaden		Perilla olie	0,0
Spirulina	57,0	Amandelen	19,5	Macadamia olie	0,0
Spitskool	3,0	Boekweit	10,4	Kruiden	
Spruiten	3,8	Cacao	19,8	Gember	1,2
Tomaten	1,0	Cashewnoten	18,5	Kurkuma	8,0

Bronnen: OERsterk, www.voedingswaardetabel.nl, www.eenvoudig-afvallen.nl, <https://www.zeewierwijzer.nl/zeewier/zeewier-voeding/voedingswaarden/>, www.ahealthylife.nl, <https://fdc.nal.usda.gov/>